6.049 Hovädzie mäso na poľovnícky spôsob
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
slanina údená bez kože			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	0,50	0,42	0,80	0,68	0,90	0,76	1,00	0,85
soľ	0,06	0,06	0,09	0,09	0,12	0,12	0,15	0,15
zelenina koreňová	2,00	1,60	2,50	2,00	3,00	2,40	3,50	2,80
rajčiakový pretlak	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,40	0,40
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
múka hladká	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45	0,50	0,50
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,20	0,20	0,20	0,20	0,25	0,25
hmotnosť porcie v g	109		140		171		202	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	75		100		125		150	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na kusy o hmotnosti cca 1 kg, ktoré opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme pokrájanú slaninu, očiste, pokrájanú cibuľu, pridáme opečené mäso, očistenú na kocky pokrájanú koreňovú zeleninu, čierne mleté korenie, soľ, zalejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na plátky. K zelenine pridáme rajčiakový pretlak. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, zriedime vodou, dochutíme cukrom a varíme 20 minút. Šťavu pred podávaním prelisujeme.
Príloha: knedľa, cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	447	107	12,24	4,1	1,8	4,7	0,7	16,5	1,4	0,089	0,0	0,1	4,6	0,2

B	637	153	14,65	7,1	2,5	7,0	1,0	21,6	1,7	0,111	0,1	0,1	6,0	0,3
C	754	181	16,82	8,8	3,1	7,8	1,2	26,2	1,9	0,133	0,1	0,1	7,1	0,3
D	878	211	18,97	10,6	3,7	9,0	1,3	30,3	2,2	0,155	0,1	0,1	8,2	0,4